



BILDUNGSANGEBOT

Ruhe bewahren in bewegten Zeiten: Druck abbauen und Resilienz ausbauen in Dresden

"Die Fähigkeit ruhiger Erwägung ist aller Anfang Weisheit"

Marie von Ebner-Eschenbach

Weshalb reagieren Menschen so unterschiedlich auf Druck, Spannungen und Veränderungen?

Während die einen mit Unsicherheit und Angst reagieren, scheint andere gar nichts aus der Bahn zu werfen. Sie resignieren nicht - ganz im Gegenteil - sie wachsen daran.

Wie schaffen sie das? Gibt es eine Zauberformel?

Die Antwort darauf heißt auch Resilienz; diese psychische Kraft, die es uns ermöglicht besondere Belastungen auszuhalten.

Wollen Sie die Bedeutsamkeit von Resilienz eingehend kennenlernen und vor allem Ihren inneren Antriebsmustern auf die Schliche kommen?

Sie sind sehr herzlich zu diesem Workshop eingeladen und lernen in kleinen Schritten, die eigene Widerstandskraft durch Reframing und mit Hilfe "der Erlauber" auszubauen.

Inhalte:

- Die tragenden Pfeiler von Resilienz
- das Fundament des Immunsystems
- Was uns schwach macht: Die drakonischen Forderungen der inneren Antreiber
 - individueller Antreibertest
 - in kleinen Schritten raus aus den Wiederholungsschleifen
- Die entlastenden Erlauber
- Praktische Anleitung zum Relativieren von beschwerenden Gedanken (Reframing)
- Abrakadabra: Wie geht im JETZT sein?

Zielgruppe:

Sekretär/-innen und Assistent/-innen sowie interessierte Mitarbeiter/-innen

Abschluss/Zertifikat
Teilnahmebescheinigung der bsw GmbH

Das angebotene Seminar kann auch als Inhouseseminar mit individuellen Inhalten und Terminen durchgeführt werden.

Termine

Anbieter

bsw GmbH

Ort

bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH
Rudolf-Walther-Straße 4
01156 Dresden

Ansprechpartner

Gerd Richter
gerd.richter@bsw-mail.de
0371/5334613

Preis

310,00 EUR zzgl. ges. USt. pro Teilnehmer

368,90 EUR inkl. 19 % USt. pro Teilnehmer